Printemps 2014 • N°6

Hexamag

VOTRE MAGAZINE SANTÉ

MISSION SANTÉ

Spécialiste en orthopédie p.6

DOSSIER CENTRAL

Mieux comprendre le cancer du sein ! p.8

À VOTRE SANTÉ

Yeux, antibiotiques et phlébite p.14



HexaPharm
SYNERGIE DE COMPÉTENCES

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN

VACANCES

PUBLICITÉ

J'EMPORTE QUOI COMME ANTI-DOULEUR?

Entre l'avion, les excursions, le sport ou les sorties, en vacances non plus, vous n'êtes pas à l'abri d'avoir mal ! Alors, pensez à emmener avec vous un médicament anti-douleur adapté pour soigner vos maux de tête, courbatures, règles douloureuses... Zoom sur les différentes formes de médicaments antalgiques à base de paracétamol disponibles en libre accès.

JE N'AI PAS D'EAU... JE FAIS QUOI ?

Mal à la tête en plein milieu d'une balade en bateau, en VTT, ou sur un dromadaire en plein désert ? N'attendez plus pour soulager votre douleur, grâce à sa galénique orodispersible (un comprimé qui se dissout en quelques secondes dans la bouche), EfferalganOdis vous suivra au bout du monde !

C'EST POSSIBLE UN ANTI-DOULEUR VITAMINÉ ?

Des courbatures après une longue journée d'excursion ? Pensez à EfferalganVitamineC qui associe du paracétamol pour lutter contre la douleur et de la vitamine C. Il peut être utilisé pour les enfants de plus de 8 ans, à partir de 27 kg.

LE COMPRIMÉ EFFERALGANTAB 1G

Vous avez besoin d'un anti-douleur en comprimé ? Grâce à sa forme et à sa taille, le comprimé EfferalganTab est facile à avaler ! Et en plus, son pelliculage masque le goût amer du paracétamol !



Comprimé à prendre sans eau

Adulte de plus de 50 Kg



Comprimé effervescent à la vitamine C

Paracétamol / Acide ascorbique, adulte et enfant à partir de 27 Kg (environ 8 ans)



Comprimé facile à avaler

Paracétamol, adulte et enfant de plus de 50 Kg

LIBRE ACCÈS

VOTRE NOUVEL ESPACE !



Toute cette gamme de médicaments contre la douleur est disponible en libre accès chez votre pharmacien, sans ordonnance. L'automédication reste cependant un comportement responsable dont il convient de connaître les bons usages. N'oubliez donc pas de demander conseil à votre pharmacien et de lire attentivement la notice.

0456134FR13PM003/02.13

UPSA

Plus d'informations sur www.douleursetfievre.com

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb. Médicaments contenant du paracétamol. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant du paracétamol. Adulte et enfant de plus de 50 kg (EfferalganTab), adulte de plus de 50 kg (EfferalganOdis), adulte et enfant à partir de 27 kg (EfferalganVitamineC). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA 13/02/60025403/GP/002

Crédits photos : Getty images

Édito

Les beaux jours sont enfin de retour ! Vite, vite, plus un moment à perdre.

Nous en profitons pour sortir au grand air… jardinage, balade, vélo sont au programme…

Mais notre corps nous fait sentir, que pendant ces longs mois d'hiver, il s'est un peu ankylosé.

Nos douleurs musculaires ou articulaires se réveillent, nos yeux voient rouge, nos jambes sont lourdes, notre tonus est en berne… sans parler du stress de nos ados débutant cette dernière ligne droite avant les examens …

Hexamag, comme chaque trimestre, vous apporte des réponses concrètes pour prendre soin de vous et de votre famille.

Bonne Santé à tous.

L'équipe de la rédaction.

+ d'infos sur www.hexapharm.fr

SARL Hexapharm - Siret 487 86481100012 - RCS Paris - 54 rue Lepic - 75018 Paris - **Adresse postale :** 9 rue du Cor de Chasse 67400 Illkirch - **Tél. :** 03 90 20 33 35 - **Fax. :** 03 88 40 20 86 **Email :** contact@hexapharm.fr - www.hexapharm.fr **N° ISSN 2267-6724** - **Directeurs de publication :** Stanis Ekman et Jean-Marc Gauche - **Rédaction :** Véronique Corneloup, Audrey Mahon, Elodie Pompey, Sophie Symaniak **Conception et réalisation :** 0'COM - p.demelo@ocom.fr **Impression :** OTT imprimeurs - **Crédits photos :** Fotolia

SOMMAIRE



P.4 • CONSO MALIN !
Découvrez nos produits phares du moment.

P.6 • MISSION SANTE
Spécialiste en Orthopédie : de l'espace dédié au Diplôme d'Université d'Orthopédie - petit appareillage.

P.8 • DOSSIER CENTRAL
Mieux comprendre le cancer du sein !

P.12 • À VOTRE SANTÉ !
Gardez un œil sur vos yeux.
Les antibiotiques à la loupe.
Informez-vous sur la phlébite.
Reprenez vos pieds en main.

P.20 • BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET NATURE
Chassez les toxines.
En bon therme : bienfaits à vaporiser.
Alimentation des 0 à 3 mois : 100% lait.
Boire la tasse : les bienfaits du thé vert.
Recettes diététiques : "Thé vert glacé au citron" et "Carpaccio de fraises au thé vert".
Quiz.

P.28 • NOUVEAUTÉ : HEXA JUNIOR
Aidez-le à réussir ses examens
Doc junior : Prends ta santé en main.

Votre Pharmacien

Nos Conseils produits du Moment…





★ Une action globale
Camilia prend en charge l'ensemble des symptômes associés à l'apparition de la dentition :
- Douleur des gencives, comportement grognon,
- Sommeil agité, salivation abondante, gencives enflées,

★ Pour plus de sécurité pour bébé
- Unidoses buvables stériles.
- Au goût neutre, facilement accepté par bébé.

★ Un usage pratique
- Unidoses facilement transportables.
- A donner à boire à bébé 3 à 6 fois par jour :
3 à 6 unidoses par 24h durant 3 à 8 jours.
Verser le contenu du récipient unidose dans la cavité buccale de l'enfant tout en maintenant l'enfant en position assise.

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

Service information Boiron
N°Azur 0 810 809 810
PRIX APPEL LOCAL

BOIRON www.boiron.fr

Camilia est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa /12/07/61436031/GP/002. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire.

Bébé et les poussées dentaires !

Les dents se forment à l'intérieur des os de la mâchoire et traversent ensuite la gencive…donc dès les premiers mois de la vie, elles préoccupent déjà votre bébé. Les poussées durent en moyenne 8 jours. Si ses joues sont rouges, ses gencives boursoufflées, s'il bave beaucoup, si son sommeil est perturbé, qu'il mange peu et mordille tout sur son passage, il y a fort à parier qu'une dent se prépare à percer !

Certains enfants ont même des selles molles et des petites fesses bien irritées. Entre 6 et 16 mois, vont apparaître les 8 incisives, de 13 à 24 mois, les 4 premières molaires et canines et de 23 à 33 mois, les autres molaires.

Vous pouvez l'aider à franchir ce cap sereinement grâce à des anneaux de dentition, des pommades et des solutions homéopathiques. **Parlez-en à votre pharmacien.**

CONSO MALIN !

Faciliter la prise des médicaments !

Grâce aux progrès de la science, les laboratoires pharmaceutiques proposent différentes formes galéniques (des comprimés à sucer, à croquer, des gélules, des poudres, des solutions buvables,…) pour nos médicaments. Ils cherchent en permanence à faciliter les prises pour garantir toujours une meilleure observance des traitements.

Depuis quelques années, nous avons vu arriver les **comprimés orodispersibles**. Ces médicaments fondent directement dans la bouche en quelques secondes. C'est idéal pour les patients ayant des difficultés à mâcher ou à avaler, lors de maladies chroniques.

Mais c'est aussi très pratique pour nos différents déplacements (voyages, excursions, sport). Il est ainsi possible de prendre un comprimé, même sans eau à proximité ! Vous pouvez toujours avoir à portée de main (trousse voyage, trousse pharmacie, sac à main..), des solutions pour stopper vos douleurs, vos nausées ou vos troubles digestifs… **Demandez conseil à votre pharmacien.**



CENTRUM - Boite de 30 comprimés

Laboratoires PFIZER SANTÉ FAMILIALE

Centrum, le numéro 1 des compléments alimentaires dans le monde. Ce complément alimentaire qui contient 13 vitamines essentielles, 11 minéraux et oligo-éléments ainsi que de la lutéine, vous assure équilibre nutritionnel, énergie, immunité et peau saine.

Posologie : 1 comprimé par jour.

Laboratoire TETRA Médical

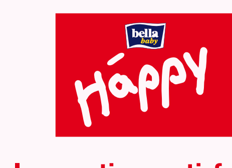
Une nouvelle couche bébé avec technologie 3d... Flexi System pour un parfait ajustement :

1 taille élastique,
2 attaches élastiques multi-repositionnables,
3 barrières avec double élastique.

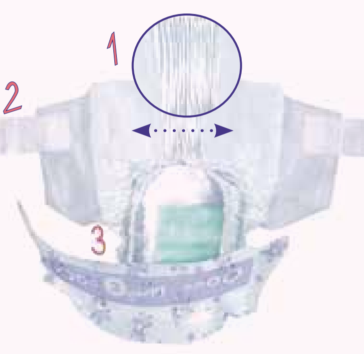
Le matelas anatomique en non-tissé MAGIC GREEN capte et diffuse l'urine pour une **peau sèche et saine**
Une **meilleure tolérance cutanée** est garantie grâce au système respirant et à l'absence de chlore et de latex.



A tester gratuitement dans votre pharmacie.



Innovation anti-fuites pour un confort optimal



Spécialiste en Orthopédie :

de l'espace dédié au Diplôme d'Université d'Orthopédie - petit appareillage.



La pharmacie est le spécialiste du médicament et de tout ce qui touche à votre santé en général. Mais en fonction de sa clientèle, de son implantation géographique et des compétences de son équipe, elle va choisir de se spécialiser. Elle peut, par exemple, choisir de développer un axe HOMEOPATHIE / PHYTOTHERAPIE / HERBORISTERIE /DIETETIQUE /MAINTIEN A DOMICILE (MAD)….

Nous vous proposons ce trimestre de découvrir une de ces spécialités : **l'ORTHOPEDIE.**

Votre pharmacie vous propose toute une gamme de produits capables de traiter et/ou de soulager les affections de l'appareil locomoteur (articulations, os, muscles, tendons et nerfs) et circulatoire des membres supérieurs ou inférieurs. C'est ce que l'on appelle, l'ORTHOPEDIE.

C'est une spécialité du pharmacien que le grand public connaît généralement moins.

Un espace vente spécifique dans votre pharmacie :

Les références sont sélectionnées pour leur technicité, leur confort et sont généralement entreposées dans un Espace qui leur est totalement dédié, l'espace ORTHOPEDIE.

Vous y retrouver :

- Des colliers cervicaux,
- Des ceintures lombaires,
- Des coudières,
- Des attelles de poignet, main et pouce,
- Des genouillères,
- Des chevillières.

Mais aussi des articles de maintien et de contention :

- Des chaussettes,
- Des bas-cuisses,
- Des collants.

Il peut y avoir aussi des chaussures adaptées aux pieds sensibles ou aux personnes à mobilité réduite, voire des articles pour le soin des pieds.

Sans oublier le matériel sur mesure comme :

- Des semelles orthopédiques,
- Des ceintures abdominales,
- Des corsets.

Et pour certaines pharmacies, cet espace intègre aussi les prothèses externes des seins.

(Cf. Dossier central : Cancer du sein).

Cet ESPACE ORTHOPEDIE possède souvent un **« coin confidentialité »** pour permettre les essayages et la prise de mesures en toute discrétion.

Une formation complémentaire pour les produits sur-mesure :

Pour pouvoir vous proposer des articles sur mesure, un pharmacien de l'équipe (ou plusieurs) devra avoir suivi une formation spécifique, donnant lieu à un diplôme universitaire (DU).

Cette formation très pointue, lui permet d'aborder tous les aspects de l'orthopédie :

- La réglementation française et européenne,
- Les différents fournisseurs sur le marché et les produits proposés,
- Un rappel anatomique, physiologique et pathologique des différentes zones à traiter (rachis, abdomen, membres supérieurs et inférieurs, circulation sanguine et lymphatique),
- Les différentes techniques de réalisation des orthèses sur mesure.

Pour tout ce qui touche à l'Orthopédie, votre pharmacien intervient donc de la discussion avec le prescripteur, au choix de l'orthèse appropriée en passant par la prise de mesure et l'essayage. Il a aussi un rôle important dans la bonne utilisation de votre matériel à long terme et vous donne des conseils efficaces d'entretien.

En cas de douleurs ou de gènes, n'hésitez pas à en parler avec lui, il saura vous guider vers la bonne orthèse ou vers un spécialiste en cas de besoin.





Mieux comprendre le cancer du sein !

Les seins sont au cœur de notre perception de la féminité. Leur structure est complexe. Composée de tissus graisseux, la glande mammaire contient des lobules (produisant le lait en période d'allaitement) et des canaux galactophores (transportant le lait vers le mamelon). Les hormones, fabriquées avant et après le cycle menstruel, ont un rôle capital dans cette structure du sein : les **œstrogènes** et la **progestérone**.

Le cancer n'est plus un mot tabou :

Un cancer est une maladie qui se développe au niveau cellulaire. Une cellule est cancéreuse quand elle s'est modifiée, en ayant perdu ses capacités de réparation. Elle se multiplie, formant une masse : une tumeur maligne. Les cellules malignes peuvent infiltrer les tissus voisins, se propager par les vaisseaux sanguins ou lymphatiques. Quand les cellules cancéreuses migrent à d'autres organes ou parties du corps, elles développent parfois de nouvelles tumeurs : des **métastases**.

Plus spécifiquement, le cancer du sein est une tumeur maligne qui se développe souvent au niveau des lobules ou des canaux galactophores. Cependant, tous les cancers ne se développent pas de la même façon. Les traitements permettent de supprimer les cellules cancéreuses et d'éviter leur propagation. Ils sont adaptés au cas par cas, tous les cancers n'étant pas les mêmes d'une personne à l'autre.

Comment découvre-t-on un cancer du sein ?

Certaines femmes découvrent elles-mêmes une anomalie ou une gêne. Une grosseur, une boule, un écoulement mammaire ou une asymétrie sont autant de symptômes qui doivent vous conduire à consulter. Le cancer peut également être détecté par un médecin ou un gynécologue lors d'un examen de contrôle.

Les équipes proposent en effet un dépistage via une **mammographie et une échographie mammaire.** D'ailleurs un programme de dépistage national est mis en place et propose à chaque femme de 50 à 74 ans, de réaliser cet examen tous les deux ans.

Si une anomalie est diagnostiquée, des examens complémentaires (IRM, biopsie) vont déterminer la taille de la tumeur, sa mobilité et sa localisation. Le médecin observe également la peau, la forme du mamelon et de l'aréole.

Tout savoir sur la Mammographie

- Programmez l'examen dans la première partie de votre cycle menstruel (entre le 8e et le 12e jour après le début des règles), car votre poitrine est moins douloureuse.
- Le jour J, évitez d'appliquer des produits cosmétiques (crème, huile, parfum) et de porter des bijoux.
- Si ce n'est pas la première, pensez à rapporter les anciens clichés au radiologue.
- L'examen se réalise debout, torse nu, un sein après l'autre. Celui-ci sera comprimé entre deux plaques. Deux clichés par sein seront réalisés. L'examen dure environ 10 à 15 minutes.
- Il faut savoir que l'échographie mammaire complète souvent les radios.

Se sentir bien accompagnée de la prévention aux soins...

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme, dans les pays occidentaux. Une femme sur huit en développera un au cours de sa vie. En France, environ 42 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Cette maladie concerne des femmes d'âges différents, mais principalement entre 50 et 69 ans.

Cependant, de grands progrès ont été faits au niveau du diagnostic et des traitements. Aujourd'hui, toutes les femmes peuvent avoir accès à un suivi préventif auprès de leur gynécologue. Elles ont aussi la possibilité de s'informer auprès de leur médecin traitant ou de leur pharmacien. La **prévention** est le maître-mot des équipes. Lorsque la maladie survient, il est particulièrement important que les patientes puissent être accompagnées. Cet accompagnement (médical, amical et familial) permet de limiter l'impact de la maladie sur la vie de la femme et de sa famille.

Beaucoup de patientes posent la question des causes de leur maladie. Malgré les progrès qui permettent de comprendre les mécanismes du cancer du sein, ses causes ne sont pas encore connues. Il existe cependant des facteurs de risques. Le risque de développer la maladie s'accroît avec l'âge (d'où l'importance d'un bon dépistage dès 50 ans), avec la consommation d'alcool ou de graisses. Le cancer du sein génère des moments difficiles dans la vie d'une personne, sur le plan personnel, émotionnel et professionnel. Il est très important de poser toutes les questions qui vous préoccupent. D'anciennes patientes préconisent de lister vos interrogations avant tout rendez-vous médical.

Des associations à votre écoute

Vous pouvez également trouver du soutien auprès d'une association (Cf. liste ci-dessous). Elles vous accompagneront dans la recherche d'informations et dans le partage d'expériences, afin d'éviter ce sentiment d'isolement que vous pourriez ressentir.

- **www.cancerdusein.org**
- **www.vivrecommeavant.fr**
- **www.essentielles.net**
- **www.la-maison-du-cancer.com**



Des traitements toujours plus efficaces :

Les traitements du cancer du sein sont de plus en plus fins et personnalisés. Ils sont de plusieurs types :

- Le traitement chirurgical. La tumorectomie permet de retirer une tumeur sans métastase. Quand la taille de la tumeur est importante, avec des foyers multiples, une mastectomie est opérée (ablation du sein, en laissant les muscles pectoraux).
- La radiothérapie est désormais administrée sur-mesure, avec des doses d'irradiations plus élevées mais sur une durée plus courte.
- La chimiothérapie qui vise à administrer par voie intraveineuse ou en comprimés des substances chimiques puissantes qui détruisent les cellules cancereuses.
- L'hormonothérapie permet de personnaliser le traitement contre tels ou tels récepteurs hormonaux.



Pendant un certain laps de temps, la vie s'organise autour du traitement de la maladie et des examens. Une partie de la guérison revient à la médecine, l'autre partie se trouve sur le plan existentiel. On ne vit pas forcément moins bien après un cancer du sein, on vit différemment.

La fatigue est fréquente suite à une ménopause précoce mais surtout aux effets indésirables occasionnés par les traitements. Il en résulte l'arrêt subit des règles et parfois des insomnies, bouffées de chaleur, etc.

Durant cette période, il est nécessaire de se sentir comprise et soutenue. Votre pharmacien est à l'écoute pour trouver des solutions. La **phytothérapie**, comme par exemple la **bourrache**, le **mélilot** et les **pépins de raisin**, peut notamment ainsi être utile pour combattre certains effets secondaires.

Les compléments alimentaires de type vitamines, sélénium, oméga-3 et l'homéopathie peuvent aider à retrouver un sommeil réparateur et un bon équilibre. Votre pharmacien vous conseillera les plus appropriés à vos besoins.

L'activité physique réduit également le risque de récidive. Elle constitue un antidote à la fatigue liée à la maladie ou aux traitements. Elle permet de reprendre confiance, de se réapproprier son corps et de retrouver des sensations agréables. Privilégiez des activités douces, qui ne sollicitent pas trop les bras.

Ne pas oublier de se « chouchouter » :

Reprendre confiance en son corps, retrouver l'estime de soi, se sentir belle est une étape importante vers la guérison.

Avec les traitements, votre peau aura tendance à s'assécher. Votre pharmacien pourra vous proposer des produits de soin adaptés pour le corps et le visage. Sachez aussi que le maquillage peut vous aider à dissimuler les effets secondaires (atténuer les rougeurs et les tâches, redessiner les sourcils, etc…).

Des foulards et des perruques tendances, des prothèses mammaires externes et de la lingerie spécifique peuvent vous aider à retrouver toute votre féminité. Faites la part belle aussi aux massages, à l'acuponcture, la sophrologie, la relaxation… pour retrouver un peu de sérénité et une énergie nouvelle.

La chirurgie réparatrice : la reconstruction mammaire

Elle se déroule généralement en 3 temps.

- Il faut d'abord reconstruire le galbe du sein et implanter une prothèse de sérum physiologique ou en gel de silicone.
- Une opération sur l'autre sein est souvent effectuée pour une question de symétrie.
- Puis la dernière étape est la reconstruction du mamelon et de l'aréole grâce à une technique de greffe de peau ou de tatouage. Elle peut parfois être envisagée en même temps que l'ablation. Dans d'autres cas, un délai est nécessaire. Ce sera à envisager avec le cancérologue et le chirurgien.

Le plus important : Ecoutez-vous !

Chaque femme vit à sa manière la maladie et suit son propre cheminement vers la guérison complète. L'important est de savourer chaque bon moment de la vie. Profitez des autres, trouvez des activités qui vous procurent du plaisir… et ceci à votre rythme. Petit à petit, vous reprendrez les rênes de votre santé et de votre nouvelle vie.

Le cancer du sein à l'officine :

Interview de Mme Céliqua,
Pharmacien titulaire à la pharmacie de la tour à Buxy (71)

Mme Céliqua, comment se passe l'accompagnement au quotidien de vos patientes atteintes d'un cancer du sein ?

Mon rôle est de dispenser le traitement à la patiente avec les conseils qui s'imposent et de gérer au mieux les effets indésirables, de façon à avoir la meilleure observance possible. En effet, suite au traitement, la patiente peut être sujette à des nausées, une alopécie ou encore à des risques de fracture sous hormonothérapie ou à un lymphœdème en cas de curage ganglionnaire. Il est important d'accompagner la patiente et d'apporter des solutions.

Ainsi, je propose aux patientes sous hormonothérapie un apport supplémentaire en calcium ou encore le port d'un manchon compressif pour améliorer le confort de la malade et éviter le phénomène de « gros bras » si la patiente a subi un curage ganglionnaire.

J'accompagne également la patiente au travers des conseils diététiques forts. En effet, nous sommes vigilants à la dénutrition possible chez les patients cancéreux dont les besoins nutritionnels sont augmentés et les apports déficitaires. En cas de soupçon, nous leur conseillons, en accord avec le médecin traitant, une complémentation nutritionnelle orale.

Nous proposons également à nos patientes, dès que possible, une alimentation riche en fruits et légumes (5 portions/jour) associée à un peu d'activité physique, 30 minutes de marche par exemple. En effet, le surpoids augmenterait le risque de cancer du sein post ménopausique, le risque de métastase et le taux de mortalité.

Est-il facile d'aborder ce sujet avec vos patientes ?

Non, bien-sûr, ce n'est jamais facile. Pourtant notre rôle d'écoute, de dialogue et de conseil est primordial. La patiente doit se sentir en confiance avec les professionnels de santé qui l'entourent afin, qu'ils mettent en place la stratégie thérapeutique globale la mieux adaptée.

Nous avons choisi de mettre en place un espace de confidentialité chaleureux et discret pour que la patiente puisse se sentir à l'aise et détendue.

Nous avons également le souhait de mettre en place un espace dédié à la prothèse mammaire.

Avez-vous suivi une formation particulière ?

Mon DU (diplôme universitaire) d'orthopédie m'a permis d'avoir une première approche concernant les prothèses mammaires et également d'apprendre à réaliser des manchons compressifs.

Mon DU d'alimentation santé micro-nutrition m'est également très utile pour les conseils hygiéno-diététiques.

Mon associé suit également le DU de cancérologie et est formé en homéopathie, excellente réponse médicale dans l'accompagnement d'effets secondaires mais aussi dans la prise en charge psychologique.



Gardez un œil sur vos yeux !

Les pollens, le vent, une plus forte luminosité… Avec le printemps les affections oculaires sont de retour. Si la plupart sont bénignes, mieux vaut consulter en cas de doute, pour éviter que le problème ne s'installe. **Conjonctivite, sécheresse oculaire, uvéite, kératite, orgelet** sont autant d'affections irritantes et désagréables pouvant survenir en cette période. Cependant, quelques gestes peuvent vous aider à protéger vos yeux.

L'œil, un organe délicat

L'œil est fragile et vire facilement au rouge !

Le vent, les variations de températures, le froid, un climat caniculaire, peuvent l'irriter. Il réagit également aux poussières et aux allergènes comme les pollens, poils d'animaux, acariens.

Certains maux sont d'origine traumatique : un choc, un coup de soleil, la présence d'un corps étranger, une forte lumière. Les griffures de chat ou d'ongles de bébé sont une autre cause de blessures cornéennes.

Le maquillage également peut avoir une incidence. C'est pourquoi il est important de trier et de jeter les produits ouverts depuis plus d'un an. Optez en priorité pour des marques hypoallergéniques vendues en pharmacie. Pensez aussi à bien vous démaquiller tous les soirs, avec des soins appropriés.

Enfin, certaines affections sont dues à des germes que l'on rapporte en se frottant les yeux sans s'être lavé les mains.

Quels sont les symptômes les plus courants ?

Les yeux rougissent, pleurent et démangent. Ils sont parfois sensibles à la lumière. Ils sont parfois douloureux, avec une sensation de brûlure. Au-delà de la gêne occasionnée, ces affections sont vécues comme inesthétiques. Il faudra veiller à bien les traiter, afin que vos yeux ne s'en trouvent pas durablement fragilisés.

Quand la conjonctive (membrane transparente qui recouvre le blanc de l'œil) est irritée, on observe un gonflement de l'œil avec des sécrétions jaunâtres le matin au réveil.

Les aliments à consommer pour une bonne vision :

Consommez de la vitamine A et des bétacarotènes pour le bon fonctionnement de la rétine et pour prévenir la sécheresse oculaire. Vous en trouvez dans les œufs, le beurre, la viande et le poisson et dans les légumes comme la carotte, la tomate, l'abricot, les épinards, le melon, le brocoli.

Mangez aussi des aliments riches en vitamine C, qui protègent notamment la cornée et le cristallin des radicaux libres. Il y en a dans le kiwi, les agrumes mais aussi dans les légumes à feuilles vertes et les choux.

La lutéine a aussi un rôle important au niveau de la macula (partie de la rétine). Incorporez du maïs, des courges, et des légumes verts (choux, brocolis, épinards..) dans votre alimentation.

Sans oublier les Omega 3 qui entretiennent la rétine. Privilégiez donc les poissons gras et les huiles végétales de colza, de noix et de lin…

Les précautions à prendre...

- Rincez vos yeux avec du sérum physiologique, chaque fois qu'ils sont exposés à la poussière et aux pollens.
- Lavez-vous régulièrement les mains. Une bonne hygiène est la meilleure prévention contre les affections des yeux. À la maison, le lavage des mains se fait au savon et à l'eau. En déplacement, utilisez un gel hydro-alcoolique.
- Durant les périodes de chaleur, portez des lunettes de soleil avec protection UV adaptée. Si vous avez des enfants, faites-leur porter des lunettes de soleil dès le plus jeune âge.
- Lorsque vous manipulez des produits ou faites des travaux, portez des lunettes de protection pour barrer la route aux projections.
- À la mer ou à la piscine, utilisez des lunettes de plongée.
- Devant la télévision ou l'écran d'ordinateur, efforcez-vous de cligner souvent des yeux et de bailler pour qu'ils restent humides. Limitez les facteurs susceptibles d'assécher les yeux : tabac, climatisation, air sec, travail prolongé sur écran (surtout si ce dernier est mal positionné), vent, soleil.
- Faites attention aussi à vos éclairages. Des lumières artificielles ou naturelles, trop faibles ou trop fortes, peuvent fatiguer votre vue.

En cas d'irritation :

- Si vos yeux démangent, ne les frottez pas.
- Demandez toujours conseil à votre pharmacien avant d'utiliser un collyre. Il saura vous orienter vers le produit adapté à votre situation.
- Ne conservez pas un collyre après un traitement. Il risquerait d'être contaminé par un microbe.
- Pensez à appliquer des compresses tièdes ou froides sur les paupières trois ou quatre fois par jour pour diminuer l'inflammation.
- Otez vos lentilles, durant toute la durée de l'irritation et portez vos lunettes de vue.

Bien nettoyer vos yeux en cas d'affection :

- Mouillez une compresse avec du sérum physiologique.
- Allez toujours de l'intérieur (angle interne de l'œil) vers l'extérieur (vers l'oreille).
- Utilisez une compresse par passage et ne revenez pas en arrière.
- Nettoyez un œil après l'autre et n'oubliez pas la paupière et les cils.
- Lavez-vous les mains après le soin.

Cf. : Article Hexamag 5 : Pas de pitié pour les virus !

Vous portez des lentilles ?

Il est important de bien entretenir vos lentilles au quotidien pour éviter toute irritation. Utilisez toujours des produits d'entretien spécifiques vendus notamment en pharmacie. Ayez toujours un produit d'avance. Utilisez-le rapidement car il ne reste pas stérile longtemps. Respectez les conseils d'entretien (nettoyage, décontamination, rinçage, déprotéinisation) et renouvelez vos lentilles régulièrement.

Et si ça persiste :

Ne laissez pas les irritations de l'œil s'aggraver. En cas de doute ou si le problème persiste, consultez votre médecin ou votre ophtalmologue. Un traitement préservera la santé de vos yeux. La sécheresse oculaire favorise les affections des yeux. Les porteurs de lentilles peuvent se voir proposer des larmes artificielles (vendues en pharmacie sans ordonnance). Une conjonctivite, surtout si elle est bactérienne, a besoin d'être traitée (parfois par antibiotique). Si elle est virale, elle sera traitée avec un collyre antiseptique. Il vous faudra faire attention à ne pas transmettre le virus autour de vous.

ZENTIVA

L'engagement qualité
de la gamme générique de Sanofi



7000004065- 01/2013

Ce qui compte est à l'intérieur





Les antibiotiques à la loupe...

Qu'est-ce qu'un antibiotique ?

Un antibiotique est une molécule qui lutte contre des bactéries. Il réduit ou interrompt leur croissance. Ce composé chimique est fabriqué à partir de culture de microorganismes comme des champignons ou synthétisé en laboratoire. Il existe de nombreux antibiotiques répartis en différentes familles. Lorsqu'ils détruisent des bactéries, ce sont des **bactéricides**. La pénicilline en est un exemple. Quand l'antibiotique limite la croissance des bactéries, il est dit **bactériostatique**, comme par exemple les **tétracyclines**. Certains antibiotiques agissent sur la paroi ou la membrane des bactéries pour provoquer leur destruction. D'autres agissent pour bloquer leur développement et leur survie. Enfin, certains vont directement agir au niveau de l'ADN des bactéries, pour empêcher leur prolifération.

Utilisez-vous les antibiotiques à bon escient ?

Les antibiotiques ne soignent pas tout, tout de suite. En effet, ils sont inutiles contre les maladies virales comme la rhino-pharyngite, la grippe ou la bronchite aiguë. Le corps sait se défendre seul contre certains virus fréquents. Il lui faut alors un peu de temps, durant lequel vous pouvez soulager les symptômes de courbatures ou de fièvre en prenant du paracétamol.

L'antibiotique est prescrit contre les maladies d'origine bactérienne comme une cystite, une pneumonie ou une angine bactérienne. Il ne permet pas de soulager les symptômes, mais aide l'organisme à lutter contre une bactérie. La guérison n'est pas plus rapide.

Utilisés trop systématiquement, les antibiotiques produisent un effet inverse. Les bactéries s'y habituent et deviennent résistantes. Cette résistance complique la tâche des médecins et allonge la durée de guérison.

De plus, en utilisation prolongée, ils peuvent provoquer des effets digestifs indésirables comme des diarrhées. L'intestin, qui contient des bactéries non pathogènes, peut s'en trouver fragilisé.

Suivez ces quelques conseils pour que vos traitements restent efficaces et sans danger

- Faites confiance à votre médecin traitant et respectez ses prescriptions.
- Continuez votre traitement jusqu'à la fin, même si vous ressentez une amélioration.
- Ne prenez jamais d'antibiotiques sans prescription médicale.
- Parlez de tout effet indésirable à votre pharmacien et/ou médecin.
- Ayez le reflexe Cyclamed !

Cyclamed : un geste simple...

Glissez les médicaments restants ainsi que leur emballage dans un sac. N'y mettez ni aiguille ni seringue.

Apportez-les à votre pharmacien. Ils seront stockés avant d'être éliminés par l'association Cyclamed. Cette démarche vous permet non seulement de respecter l'environnement (ne pas jeter les molécules dangereuses à la poubelle ou dans les toilettes), mais aussi d'éviter les accidents domestiques. Une belle démarche éco-citoyenne !

Informez-vous sur la phlébite



La circulation sanguine dans nos membres inférieurs comprend un réseau superficiel entre la peau et les muscles et un réseau profond, reliés par des veines perforantes. Comment fonctionne-t-elle ?

Le cœur propulse le sang chargé d'oxygène et de nutriments vers les organes grâce aux artères. Les veines ramènent le sang appauvri et chargé de déchets métaboliques vers le cœur. De nombreuses personnes connaissent des problèmes d'insuffisance veineuse : le retour vers le cœur est alors compliqué. Il en résulte des problèmes de varices, de jambes lourdes, etc.

La phlébite est le nom attribué à la **thrombose veineuse**. Un caillot de sang appelé thrombus s'est formé dans une veine superficielle ou profonde. Il apparaît, dans la plupart des cas, au niveau du mollet. Dans les premiers temps, cette formation peut passer inaperçue car dénuée de symptômes.

Une phlébite est dite superficielle quand le caillot ne bouche pas totalement la veine. On la remarque souvent au niveau d'une **varice**. La zone est alors rouge et douloureuse.

L'organisme s'efforce de détruire le caillot, mais n'y parvient pas toujours. Le caillot peut alors s'étendre à la cuisse pouvant boucher complètement la veine. Une **phlébite est profonde** quand la douleur se propage du mollet à la jambe. Le mollet et la cuisse sont durs, gonflés avec une coloration bleue/violette. La peau est chaude au toucher et les veines sont dilatées. Il en résulte un risque d'**embolie pulmonaire**.

L'embolie pulmonaire est une urgence médicale. Une artère pulmonaire est bouchée par un caillot qui s'est détaché de la paroi d'une veine suite à une phlébite. L'embolie engage le pronostic vital du patient.

Si vous constatez :

- Une respiration difficile avec essoufflement ;
- Une accélération anormale du rythme cardiaque ;
- Une douleur brutale dans la poitrine ;
- Une sensation de malaise ou d'une perte de connaissance ;
- Des crachats contenant du sang.

Appelez le 15 (Samu) ou le 112 (si vous êtes en déplacement dans un pays européen).

Les symptômes variant d'une personne à l'autre, le diagnostic d'une phlébite nécessite des examens complémentaires, comme une prise de sang et une échographie-doppler.

Les phlébites surviennent quand la circulation des jambes vers le cœur est ralentie. Le sang circule moins bien, ce qui favorise la formation de caillots.

Ces troubles peuvent survenir suite à :

- Une immobilisation prolongée due à un accident, une opération, etc
- une station assise prolongée comme lors d'un voyage en avion, train ou voiture
- Une perte d'autonomie et la difficulté à se déplacer chez une personne âgée
- Une maladie cardio-vasculaire
- Un problème de coagulation
- Une obésité (le surpoids pèse sur les membres inférieurs)
- Le tabagisme

Pour préserver votre capital veineux, prenez soins de vos jambes. Quelques gestes suffisent pour relancer la circulation au quotidien. La prévention passe également par un peu d'exercice physique, une alimentation équilibrée et une bonne hydratation. Retrouvez toutes les informations à ce sujet dans nos numéros précédents et auprès de votre pharmacien.

DIVA
La transparence à la vanille
VARISAN®
Bas Medical de Compression
CIZETA MEDICALI 1872
SCIENCE & MEDICAL QUALITY
Varisan Diva est un produit de compression veineuse des membres inférieurs, indiqué dans le cas d'insuffisance veineuse et distribué par Cizeta Medicali. Veuillez lire attentivement les informations présentes sur l'étiquetage et la notice et suivez les recommandations pour un bon usage. En cas de besoin, demandez conseil à un professionnel de santé. Ce dispositif médical est un produit de santé règlementé qui porte, au titre de cette règlementation, le marquage CE. 14/03/2014. 1407301PM
CIZETA MEDICALI France SAS 109, rue de la Brasserie 18 200 SAINT AMAND MONTROND - Tel. 02 48 96 87 93 - Fax. 02 48 96 80 91 - www.cizetamedicali.fr



Reprenez vos pieds en main !

Durant l'hiver, vos pieds sont restés bien au chaud. Le port de chaussures fermées, associé à des écarts de températures met l'épiderme à mal. Il en résulte quelques désagréments : échauffements, problèmes de transpiration, ampoules, cors, durillons, etc. Les pressions et frictions répétées en un même endroit du pied produisent de la corne et des callosités. Ces zones sont pauvres en glandes sébacées et sont généralement très sèches. Eliminer ces cellules mortes est non seulement un soin-beauté, mais aussi un geste essentiel pour la santé de vos pieds.

Voici 9 étapes essentielles pour en prendre bien soin :

1 • Soignez vos ongles :

Trop longs, les ongles hébergent des impuretés propices aux infections. Coupez vos ongles courts avec une paire de ciseaux à bords droits. Evitez le coupe-ongles qui favorise les ongles incarnés. Arrondissez les coins avec une lime. Après un bain, repoussez les cuticules à l'aide de bâtonnets en buis. Puis, coupez les petites peaux disgracieuses.

2 • Lavez-les avec un produit adapté :

Lavez vos pieds à l'aide d'un savon « surgras » pour éviter d'assécher encore la peau. Veillez à bien les sécher, en insistant entre les orteils, terrain favorable au développement d'infections comme les mycoses.

3 • Faites un bain de pieds régulièrement :

Les pieds possèdent de multiples connexions nerveuses. Faire un bain de pieds offre un moment de bien-être. Baignez vos pieds à l'eau tiède avec une pincée de gros sel ou un galet effervescent spécial soin des pieds.

Les mycoses du pied et des ongles ne sont plus une fatalité

Il existe aujourd'hui de nombreux traitements simples, efficaces et de courte durée.

Certaines crèmes, poudres et solutions antifongiques sont à appliquer sur pieds propres et secs pendants quelques jours. Il est important de traiter les deux pieds pour être sûr de venir à bout de ces parasites. Vous pouvez aussi faire appel aux huiles essentielles qui ont une vertu antifongique (arbre à thé, lavande, cèdre). Vous pouvez les utiliser pures ou mélangées à de l'huile d'amande douce. Après le soin, votre pharmacien vous conseillera aussi de bien penser à vous laver les mains pour éviter la prolifération des germes. Si au bout d'une semaine vous ne constatez aucune amélioration, consultez votre médecin traitant.

À VOTRE SANTÉ !

4 • Exfoliez une à deux fois par semaine, en insistant sur les callosités.

Pour éliminer les cellules mortes, utilisez une pierre ponce. Vous pouvez opter aussi pour une crème exfoliante, vendue en pharmacie, qui retirera les cellules mortes grâce à des microbilles.

5 • Hydratez :

Vous disposez d'un large choix de crèmes qui ramollissent la zone cornée, réhydratent la couche supérieure de l'épiderme et restaurent la barrière lipidique de la peau. Massez vos pieds afin de faciliter le retour veineux. Complétez par un masque de nuit, à la formule plus riche.

6 • Trouvez chaussure à votre pied :

La santé de vos pieds passe par le choix d'une bonne paire de chaussures.

Essayez les chaussures en fin de journée. Veillez à ce qu'il y ait un espace entre le pied et le bout afin de ne pas être trop serré. Evitez les modèles aux coutures trop marquées et les matières synthétiques. Ne marchez pas trop souvent à plat. Le modèle idéal a des talons bottier, assez larges de 5 centimètres maximum.

7 • Pas de coup de chaleur :

Vos pieds méritent la même attention que le reste du corps. Protégez-les des rayons du soleil. Appliquez une crème solaire haute-protection sur toute la surface sans oublier les entre-doigts. Si vous n'aimez pas le contact du sable sur vos petons, optez pour une texture non-collante.

8 • Haro sur les mauvaises odeurs :

La voûte plantaire possède un grand nombre de glandes sudoripares sans aucune glande sébacée. La lubrification du pied s'effectue uniquement par la sécrétion de sueur. Associée à un port prolongé de chaussures fermées, la sueur développe de mauvaises odeurs. Fréquente, cette hypersudation plantaire peut gêner considérablement la vie quotidienne. Il existe des gels, sprays, crèmes et poudres anti-transpirantes efficaces. Demandez conseil à votre pharmacien !

9 • Consultez un spécialiste :

Si vous souffrez de crevasses, de durillons ou de cors, consultez un podologue. Un pédicure ou podologue se consulte une fois par an en visite de contrôle. Consultez un dermatologue si vous observez des problèmes de peaux : plaques, rougeurs, blancheurs, etc.

Evitez les ampoules

Les ampoules se forment du fait de la chaleur provenant d'un frottement répété entre la peau et la chaussette, associée à l'humidité. Les saletés (sable, graviers, brindilles, etc.) peuvent amplifier le frottement et apporter des germes. La plupart des ampoules sont bénignes. Cependant, veillez à ce qu'elles ne s'infectent pas.

La meilleure prévention est de bien préparer votre sortie (randonnée, soirée, journée shopping, etc.). Choisissez des chaussures adaptées à ce long moment de marche : des chaussures pas trop serrées, étanches, souples et non synthétiques. Lacez vos chaussures correctement, sans trop serrer, mais aussi sans laisser le pied lâche. Réajustez le laçage au fur et à mesure de la marche.

Choisissez des semelles intérieures, à votre pointure, laissant le pied respirer.

Lorsque vous marchez longtemps, faites des pauses pour retirer vos chaussures et chaussettes.

Il existe des crèmes anti-frottement à appliquer avant le départ. Les endroits où vous avez souvent des ampoules peuvent être protégés par des sparadraps, bande adhésives ou pansements « double peau ».



Chassez les toxines !

Drainer votre organisme a pour effet d'éliminer les toxines, sans réduire les apports énergétiques. Cela ne permet donc pas de maigrir, mais de préserver votre « capital santé » en limitant notamment la rétention d'eau. Un drainage ne peut se faire quotidiennement car il fatiguerait vos reins. Il se fait donc par cure, dans des périodes définies, comme les changements de saison. Après ces longs mois d'hiver, où nous avons souvent un peu accumulé les calories, donnons un coup de pouce à notre organisme. Nous retrouverons ainsi le sommeil, une bonne digestion et surtout notre tonus.

Etablissez-vous un programme sur une semaine, avec des menus équilibrés et suivez ces quelques conseils :

Mode d'emploi d'un bon drainage :

- Optez pour une alimentation saine et équilibrée, sans réduire les apports énergétiques.
- Faites une place aux légumes crus ou cuits qui favorisent l'élimination. Côté dessert, le fromage blanc, yaourts 0% et les fruits sont bienvenus.
- Limitez vos apports en sucre trop présent dans les produits manufacturés. Le sucre favorise le stockage en provoquant la production d'insuline.
- Limitez les féculents et privilégiez les aliments complets.
- Evitez les excitants tels que : alcool, tabac, café.
- Buvez 1,5 litre d'eau par jour.
- Reprenez une activité physique adaptée.

Drainage : je m'y mets !

Vous trouverez en pharmacie des alliés de la détox à associer à vos efforts pour retrouver l'équilibre. Ces alliés regroupent des plantes dites diurétiques. Elles contribuent à drainer l'organisme en facilitant l'élimination de l'eau et des toxines :

- soit par le rein (orthosiphon, prêle, queue de cerise, piloselle, thé vert).

Cf. Fiche Conseil page 24 : thé vert

- soit par le foie (pissenlit, artichaut, romarin).
- soit par la peau (pensée sauvage, bardane).

Elles vous seront proposées, sous forme :

- de boissons prêtes à l'emploi, contenant plusieurs plantes diurétiques.
- de tisanes, avec une plante ou mélanges de plantes.
- des gélules ou comprimés.
- de gels, crèmes ou huiles pour favoriser l'élimination par des massages réguliers.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien et à respecter les doses conseillées.

En avant pour une cuisine détox !

Faites la part belle aux fruits et légumes sous toutes leurs formes.

Les potages ou les gaspachos sont excellents : ils hydratent, drainent l'organisme, tout en favorisant la satiété et le bon transit.

Pensez à intégrer régulièrement dans vos plats… poireau, salade verte, épinard, radis, ail, persil, chou, artichaut, betterave, pomme, citron, fruits rouges, etc.

Drainage : les bons gestes pour votre massage

- Appliquez votre crème ou votre huile sur la partie à masser (cuisse, ventre, genou).
- Attrapez un pli de peau entre votre pouce et vos doigts.
- Pour les cuisses, partez du dessous de la cuisse et remontez vers le haut. Effectuez ce massage du genou à la hanche.
- Pour les genoux, cheminez de votre côté droit au gauche en ligne droite ou remontez de votre bassin vers votre poitrine.
- Votre peau est un peu rouge et vous ressentez une sensation de chaleur, c'est signe d'une bonne circulation et une bonne absorption des principes actifs !
- Réitérez l'opération, tous les jours, pour voir votre cellulite fondre.



4321 MINCEUR PROGRAMME 28 JOURS

Laboratoires ARKOPHARMA

4321 MINCEUR Programme 28 jours associe 14 plantes rigoureusement sélectionnées, de haute qualité contrôlée pour vous aider à atteindre votre objectif Minceur.

4321 MINCEUR Programme 28 jours va vous aider à :

DÉTOXIFIER : Artichaut, Fenouil, Pissenlit, Bouleau, Tilleul,
ÉLIMINER : Maté, Thé vert, Pissenlit, Reine des près, Tilleul,
AFFINER LA SILHOUETTE : Thé vert, Artichaut,
BRÛLER : Guarana, Kola, Thé vert,
PURIFIER : Fenouil, Artichaut, Bouleau,
DRAINER : Maté, Chicorée, Fenouil, Thé vert.
Contient aussi du Radis noir, Café vert et de l'Orge.

Il est possible de renouveler ce programme plusieurs fois dans l'année : avant l'été, avant ou après de petits excès alimentaires (comme les repas de famille, mariage, fêtes de fin d'année...). Ce complément alimentaire existe en 3 versions : Citron + Cassis / ou Acerola Cranberry / ou Pomme Kiwi.

4.3.2.1 Minceur Programme 28 jours Cassis Code 13 référent : 3401526540716
4.3.2.1 Minceur Programme 28 jours Acerola Cranberry Code 13 référent : 3401526540655
4.3.2.1 Minceur Programme 28 jours Pomme Kiwi Code 13 référent : 3401526540884

" POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE "
WWW.MANGERBOUGER.FR



En bon therme : bienfaits à vaporiser

Le Printemps est une période idéale pour s'offrir des moments agréables de détente et prendre soin de soi. Nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir un geste bienfaiteur pour votre peau et votre bien-être : l'eau thermale.

Qu'est-ce que l'Eau Thermale ?

L'**Eau Thermale** est une eau de source souterraine chaude (environ 21 degrés Celsius en moyenne). Venue des profondeurs de la terre, elle est pure, exempte de toute pollution ou de bactéries. Extraite à partir de sources naturelles, elle a des propriétés thérapeutiques. Elle est riche en sels minéraux et en oligoéléments parmi lesquels le Fer, le Potassium, le Calcium, le Manganèse, le Sélénium ou le Silicium. Appliquée sur votre peau, l'eau thermale améliore de nombreuses pathologies dermatologiques comme l'eczéma, le psoriasis ou encore la couperose.

Présentée en pharmacie, notamment, sous forme de brumisateur, elle conserve sa pureté et ses propriétés naturelles (anti-oxydante, anti-inflammatoire, anti-irritation, apaisante et hydratante…). Etant aussi hypoallergénique, sans parfum, ni conservateur ce soin convient à toutes les peaux, même les plus sensibles. Elle joue aussi un rôle dans le renforcement de la barrière cutanée de la peau.

Quand l'utiliser ?

Elle peut être utilisée pour se démaquiller, particulièrement pour les peaux sensibles ou sèches (à la place de l'eau du robinet). Elle a aussi sa place, avant votre soin de jour ou de nuit, pour favoriser l'absorption des principes actifs.

Pensez à en vaporiser en cas d'irritation de votre peau (rasage ou épilation, coup de soleil ou piqûre d'insectes, rougeurs du siège du bébé ou après un acte chirurgical). Pulvérisez-la aussi souvent que vous le souhaitez pour vous rafraîchir. Laissez agir quelques instants et enlever l'excédent en tamponnant légèrement votre peau avec un coton, pour éviter de déshydrater votre épiderme. Sachez que l'eau thermale est bien-sûr potable et peut être avalée.

Seules les eaux dites « isotoniques » (qui se rapprochent le plus de la composition des cellules de votre peau) sont à laisser pénétrer totalement.

Alors, plus de doute, les eaux thermales sont vraiment un soin quotidien pour toute la famille !

Quel brumisateur choisir ?

Comme pour les eaux en bouteille, chaque eau thermale a des vertus qui lui sont propres en fonction de sa composition en sels minéraux et en oligo-éléments. Les eaux thermales vendues en pharmacie ont des propriétés thérapeutiques avérées. Vous trouverez des marques comme Avène, Roche Posay, Uriage, Vichy… L'équipe officinale saura choisir l'eau la plus appropriée à vos besoins. En alternant les marques, vous pouvez aussi varier les apports en minéraux. Les brumisateurs se déclinent généralement en grand format (idéal pour votre utilisation quotidienne) et en petit format (à mettre dans votre sac ou votre trousse de secours lors de vos déplacements).

LES BONS GESTES À ADOPTER :

1 • Pulvériser.
2 • Laisser agir.
3 • Tamponner pour enlever l'excédent.
4 • Appliquer votre soin.

Alimentation des 0 à 3 mois : 100% lait !



De la naissance à ses trois mois révolus, votre bébé va se nourrir exclusivement de lait. Mais pas n'importe quel lait, car ses besoins sont spécifiques. Vous allez choisir entre le lait maternel et les préparations pour nourrisson (lait 1er âge).

Le lait maternel :

L'allaitement est recommandé par les pédiatres jusqu'aux 6 mois de l'enfant. **De 0 à 3 mois**, les tétées contribuent à l'immunité de l'enfant. Le lait maternel est un aliment complet, contenant les meilleurs éléments nutritifs. Les premières tétées sont particulièrement importantes. Elles contiennent le **colostrum**, liquide épais et jaune émis pendant les 3 à 5 premiers jours de lactation. Il est très riche en anticorps.

D'abord fluide, pour apaiser la soif de votre bébé, le lait maternel devient plus épais en fin de tétée ce qui contribuera à le rassasier.

L'allaitement, du fait de son rythme, contribue à la bonne digestion de bébé. Il suit généralement ses demandes : de 6 à 12 repas par 24 heures. La tétée dure environ 15 minutes par sein jusqu'à satiété. Contrairement au biberon, quand votre nourrisson tète, il décide quand arrêter et contrôle tout seul sa faim.

Le lait maternel protège l'enfant de certains virus digestifs, mais n'a pas d'incidence sur les maladies infantiles comme la varicelle ou la rougeole, ainsi que sur les troubles ORL ou respiratoires.

L'allaitement a également des bénéfices sur votre santé. Il accélère votre dépense énergétique. Associé à une alimentation équilibrée et à la reprise d'une activité physique adaptée, il contribue au retour à votre poids antérieur. L'allaitement provoque des contractions de l'utérus, ce qui l'aide à retrouver sa place après l'accouchement. Enfin, il aurait des bénéfices contre la survenue de cancers du sein, de l'ovaire et contre l'ostéoporose.

Le lait 1er âge classique :

Le biberon ne s'oppose pas à l'allaitement. Il le complète et apporte une vraie réponse quand l'allaitement maternel est compliqué ou non désiré. Les mamans qui choisissent le biberon n'ont pas à se sentir coupables. Pour le bien de l'enfant, mieux vaut une alimentation au biberon qu'un allaitement maternel à contre cœur.

Bébé boit du lait en poudre ? Pas de panique ! Les préparations pour nourrisson sont également adaptées aux besoins nutritionnels de l'enfant. Ils tentent à se rapprocher le plus possible de la composition du lait maternel. Tous les laits infantiles commercialisés en France suivent la réglementation européenne. La législation fixe les teneurs des différents constituants des laits (protéines, sucre comme le lactose, minéraux, vitamines, etc.).

Ils sont classés par âge, le lait 1er âge est destiné aux bébés de 0 à 4-6 mois. Il suffit à l'enfant jusqu'à la diversification alimentaire. C'est un dérivé du lait de vache. Il est traité pour contenir moins de protéines et comprend parfois en plus des caséines pour faciliter sa digestion. Les graisses animales sont en partie remplacées par des huiles végétales (oméga 6 et oméga 3). Il est aussi enrichi en sels minéraux et en vitamines (fer, Vitamines K, Vitamine D).

Généralement, le choix du lait se fait avec le conseil de votre pharmacien, de votre médecin ou de la sage-femme et peut déjà se faire pendant la grossesse. Il est important de ne pas changer de lait sans avis médical. En cas de problèmes digestifs, de régurgitations ou d'allergies, des préparations spécifiques pourront être prescrites.

Retrouvez aussi notre article sur « Comment choisir son biberon » HEXAMAG 2.



Boire la tasse : les bienfaits du thé vert...

Un **thé vert** est un thé peu oxydé lors de sa fabrication, ce qui lui conserve ses propriétés. À la différence des autres thés, le thé vert est non fermenté, uniquement séché. Il est réputé avoir les propriétés thérapeutiques les plus efficaces. Considéré comme un vrai élixir de santé, il a une place importante dans la vie des Japonais qui en consomment quotidiennement.

Il existe en Chine des centaines de variétés de thé vert différentes. Leur nom est lié, la plupart du temps, à la forme des feuilles. Le thé vert « Gunpowder », très astringent, est l'ingrédient de base du thé à la menthe.

Les propriétés du thé vert

Riche en tanins, le thé vert contient des polyphénols antioxydants, qui lui confèrent son arôme et son goût amer particulier. Le thé vert est également composé d'antioxydants (bénéfiques contre le vieillissement de l'organisme); de la **théanine**, de la caféine et de la vitamine C ! **Ce trio - théanine, caféine et vitamine C -** permet à la fois détente, stimulation intellectuelle et limitation de la fatigue.

Au Japon, le thé vert est souvent servi à la fin du repas. Le taux de caféine est semblable à celle du thé noir : 20-90 mg par tasse. Ses effets excitants sont atténués par la présence des tanins.

Consommer du thé vert diminuerait le risque de maladie cardiovasculaire et le taux de cholestérol LDL. Le thé vert est donc un allié de la santé de votre cœur, s'il est associé à une bonne hygiène de vie. Buvez deux tasses de thé par jour, sans lait et sans sucre (pour éviter un apport calorique inutile et conserver les bienfaits des polyphénols). Pour en tirer le plus grand bénéfice, choisissez un thé de bonne qualité. Servez le thé vert pendant le repas ou simplement pour rafraîchir au cours de la journée, après infusion de 2-3 minutes (pas plus pour limiter son amertume). Arrêtez d'en consommer si vous ressentez des aigreurs d'estomac ou si vous avez des carences en fer.

Le thé vert a un effet diurétique. Il permet d'éliminer les toxines. Il contient 2 calories par tasse, si bien qu'il ne fait pas grossir. Servez-le en substitut aux sodas sucrés ou au chocolat chaud (➡ Recette page 25), ce qui sera avantageux pour votre ligne. Vous pouvez donc maigrir avec le thé, mais pas à cause du thé. Comme tout aliment, le thé à une date de péremption, au-delà de laquelle il perd ses arômes et ses propriétés. Conservez-le à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Le thé vert, allié de votre beauté

Les vertus du thé vert ne se retrouvent pas seulement au fond d'une tasse ! En tant qu'allié détox, il est utilisé dans les cosmétiques. On le trouvera comme ingrédient de crèmes pour tonifier et soulager immédiatement les jambes fatiguées et gonflées. Son fort pouvoir antioxydant sert à éliminer toutes les impuretés de votre peau, notamment celles du visage et à donner un coup d'éclat à votre teint. Les masques à base de thé vert purifient en profondeur l'épiderme. Votre peau est assainie et votre teint moins terne.

Les crèmes et laits hydratants à base de thé vert jouent un rôle énergisant et stimulent la régénération cellulaire. Ces soins pour le corps permettent d'afficher une peau ferme et douce intensément nourrie.

Le thé vert est également présent dans certains dentifrices, des exfoliants ou des mousses nettoyantes. Il est apprécié dans les gels douche pour ses vertus tonifiantes et son parfum discret.

Niveau facile

Thé vert glacé au citron



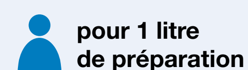
Ingrédients :

3 sachets de thé vert,
1 litre d'eau,
5 cl de jus de citron,
3 c. à soupe de miel.

Préparation :

Faire chauffer l'eau et enlever la casserole du feu.
Laisser infuser les trois sachets de thé vert pendant 5 minutes.
Ajouter le jus de citron et le miel.
Laisser refroidir au réfrigérateur aussi longtemps que nécessaire.
Servir à l'apéritif, ou tout au long de la journée.

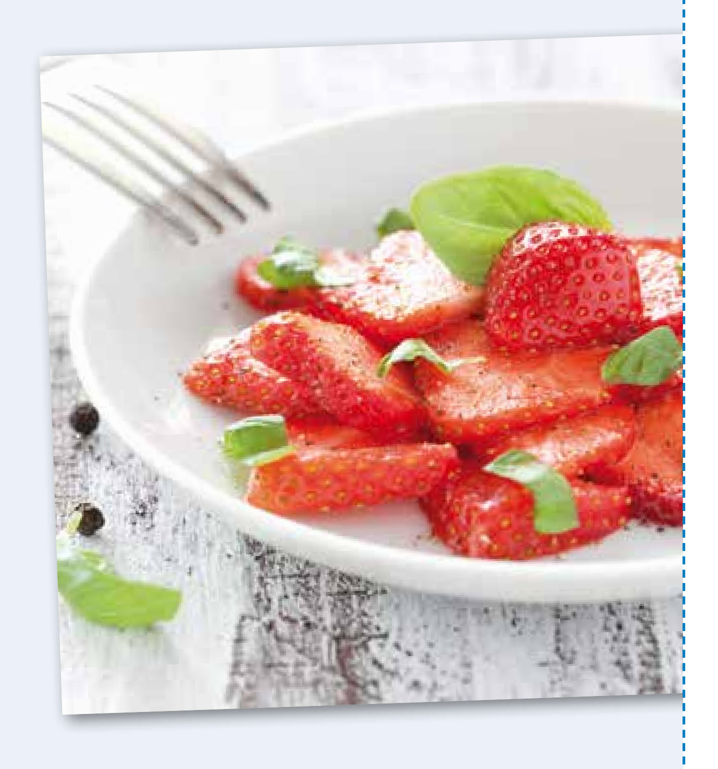
pour 1 litre de préparation


5 min


5 min

Niveau facile

Carpaccio de fraises au thé vert



Ingrédients :

500 g de fraises,
200 ml d'eau,
1 sachet de thé vert,
150 gr de sucre,
Basilic.

Préparation :

Faire chauffer l'eau et enlever la casserole du feu.
Infuser le sachet de thé vert pendant 5 minutes.
Verser le thé dans une casserole avec le sucre.
Cuire sur feu doux environ 7 minutes jusqu'à obtention d'un sirop.
Laisser le sirop refroidir.
Rincer les fraises et couper-les en fines lamelles.
Disposer-les joliment sur une assiette et napper de sirop.
Parsemer de feuilles de basilic ciselées.

 **6 personnes**  **30 min**  **7 min**



1 • Qui suis-je ?

Je suis une radiographie des seins.
Je permets de détecter d'éventuelles anomalies, même de très petites tailles.
Grâce à moi, vous pouvez avoir des images très précises des tissus intérieurs, sous divers angles. Je suis un outil efficace de dépistage pour les femmes, surtout à partir de 50 ans.

Réponse : la mammographie.

2 • Cochez la bonne réponse.

1 - Que signifie le nom du thé vert de Chine récolté dans le Hunan, appelé "Chun Mee"?

- [ ] **a.** Chun Mee signifie "Poudre à canon"
- [ ] **b.** Chun Mee signifie "Pointe duveteuse des montagnes jaunes"
- [ ] **c.** Chun Mee signifie "Sourcil de vieil homme"

Réponse c : *"Sourcil de vieil homme". Gunpowder signifie "Poudre à canon" et est le nom d'un thé de Chine utilisé dans la préparation du thé à la menthe.*

2 - Laquelle de ces eaux, proposées en pharmacie à les propriétés suivantes :

Cette eau pure, riche en oligo-éléments, ne contient aucun conservateur, ni additif. Présentée en pharmacie notamment sous forme de vaporisateur, elle a été prélevée à la source pour soulager les peaux sensibles ou irritées.

- [ ] **a.** L'eau florale
- [ ] **b.** L'eau thermale
- [ ] **c.** L'eau minérale

Réponse c : *L'eau thermale*

3 • Vrai ou faux ?

- [ ] **a.** Un antibiotique est efficace contre les maladies virales. **VRAI / FAUX**
- [ ] **b.** Un antibiotique peut tout soigner. **VRAI / FAUX**
- [ ] **c.** Un antibiotique utilisé à tort peut devenir moins fort. **VRAI / FAUX**
- [ ] **d.** Je peux facilement donner un médicament qui m'a été prescrit à mon conjoint. **VRAI / FAUX**
- [ ] **d.** Je ne peux pas jeter un reste de médicament à la poubelle. **VRAI / FAUX**

Réponse :
a. Faux : *Un antibiotique est efficace contre les maladies d'origine bactérienne.*
b. Faux : *Un antibiotique est inefficace contre les maladies virales.*
c. Vrai : *Quand l'antibiotique est utilisé à tort, les bactéries deviennent plus résistantes.*
d. Faux : *Chaque personne a son traitement. Evitez de donner à d'autres des médicaments qui vous ont été prescrits.*
e. Vrai : *Un médicament doit être rapporté à la pharmacie où il sera traité par Cyclamed.*

4 • Trouvez l'intrus :

- [ ] **a.** Phlébite
- [ ] **b.** Conjonctivite
- [ ] **c.** Uvéite
- [ ] **d.** Kératite

Réponse a : *Conjonctivite, uvéite et kératite sont des affections des yeux; pas la phlébite.*

Aidez-le à réussir ses examens

Le mois de mai s'annonce et avec lui se profile pour certains la dernière ligne droite avant les examens. En tant que parents vous vous demandez toujours, comment soutenir votre enfant dans ces moments délicats. En effet, une bonne gestion du stress et une bonne organisation sont essentielles à la réussite. Retrouvez dans cet article des conseils pratiques pour l'aider à vivre sereinement le jour J.

Apprendre à s'organiser :

Trop souvent, les révisions de dernière minute sont peu efficaces. Mieux vaut ne pas se lancer tête baissée dans les révisions mais s'organiser pour gagner en sérénité. Vous pouvez le soutenir dans cette démarche.

Première étape : Ranger l'espace de travail.

Proposez-lui de commencer par ranger son espace de travail pendant les vacances de Pâques. Il s'agit de faire le tri dans les étagères, mais aussi dans les cours. Les cours seront classés et rangés par matière. C'est aussi le moment d'aborder des méthodes de travail pour voir laquelle lui conviendra le mieux : faire des fiches, travailler en groupe, écouter les enregistrements des cours, outils mnémotechniques, marcher en révisant, etc.

Deuxième étape : Echelonner les révisions

Incitez-le à faire le point sur ses acquis. S'il lui faudra tout réviser, il aura une attention particulière sur les points faibles.

Plus il révisera en avance, moins il se fatiguera en dernière minute. Être constant dans l'effort est une méthode sûre pour réussir. Proposez-lui de faire un emploi du temps de révisions, où il alternera les matières par plage maximale de deux heures.

Durant les révisions, veillez à ce qu'il se réserve des temps de détente pour ne pas saturer. Proposez des pauses de temps en temps : sortie, sieste, sport, etc. Souffler est essentiel pour réussir et éviter le surmenage.

Troisième étape : Positiver !

À l'approche des examens, certains ados se déprécient, par des formules comme « je vais me planter, je suis nul(le) ». Aidez-le à positiver en le rassurant sur ses capacités.

Bien dormir, bien manger et bouger pour mieux retenir...

Les révisions au dernier moment ont souvent un effet dévastateur sur le sommeil. La sensation de découragement est souvent accrue par une fatigue physique due à un surmenage.

• Veillez à ce que votre ado se couche à **heures régulières**. L'idéal serait qu'il dorme au minimum **6 heures**, idéalement **8 heures par nuit.** S'il a des problèmes d'endormissement, vous pouvez lui proposer des tisanes disponibles en pharmacie, à base de verveine ou de tilleul. Il existe des formules complètes, sans accoutumance pour gérer les maux associés à cette période. Votre pharmacien saura vous guider.

• S'il est très fatigué et a du mal à se concentrer, une sieste de 20 minutes peut faire du bien l'après-midi.

• Limitez en fin de journée : les activités sportives, les jeux d'écrans, la musique trop forte, la télévision dans la chambre.

Une alimentation saine est essentielle pour la mémoire.

• Proposez-lui des repas équilibrés. Vive le poisson (riche en phosphore), en particulier la morue, le thon, les anchois. Un bon apport en vitamine B1 apporte l'équilibre. Elle est très présente dans le foie, les rognons, les œufs, etc.

• Bonne nouvelle : le chocolat est un allié ! Riche en potassium et en magnésium, sa consommation modérée est bénéfique, grâce aux trois psychostimulants qu'il contient : la théobromine, la caféine et la phényléthylamine.

• Limitez les excitants (café, thé, boissons dites énergisantes) car ils sont néfastes pour la mémoire.

• Evitez les repas riches en graisses saturées : charcuterie, beurre, etc.

• Privilégiez les fruits et les légumes pour leur pouvoir anti-oxydant.

Le sport, quant à lui, permet d'oxygéner le cerveau.

Il faut savoir s'aménager des créneaux pour s'aérer la tête. Vélo, jogging, natation, tout est bon pour stimuler le réseau de communication entre les cellules nerveuses et évacuer le stress et la fatigue. Pourquoi ne pas organiser avec les copains une partie de foot, de basket ou se donner rendez-vous dans une salle de gym pour un cours collectif… Il est parfois plus facile de se motiver à plusieurs. Ce temps pris pour « se bouger », n'est pas du temps perdu car il permettra une meilleure efficacité dans le travail.

Des coups de pouce bienvenus

Les compléments alimentaires, la phytothérapie, l'homéopathie et l'aromathérapie peuvent soutenir l'organisme, aider à stimuler la mémoire, gérer le stress et favoriser le sommeil. Ils ne se substituent pas à une bonne hygiène de vie et à une bonne organisation. Demandez toujours l'avis de votre pharmacien afin de trouver le produit le plus adapté à la situation. Certaines plantes ont, par exemple, un effet bénéfique sur la mémoire : le Ginkgo biloba, la sauge, le thé vert.

L'homéopathie peut diminuer le stress : prendre 10 granules de GELSEMIUM 5CH (anti-stress classique), 10 granules d'IGNATIA 9CH (antistress digestif). Une cure de magnésium associée à de la vitamine B6 peut aussi favoriser l'endormissement.

Vous trouverez également un panel d'huiles relaxantes, comme la lavande reconnue pour ses vertus anti-stress. Sous forme d'huile de massage, elle détend, ressource et facilite le sommeil.



Les clés à lui rappeler pour réussir ses examens :

- Fixer des temps de travail et les respecter.
- Alterner séance de révision et récupération.
- Réviser régulièrement pour favoriser la mémoire.
- Faire un peu de sport tous les jours.
- Soigner son sommeil.
- Manger équilibré.
- Et surtout CROIRE EN LUI !

Prends ta santé en main…

Conseil 2
FAIS DU SPORT AVEC ENTRAIN !



Pour rester en forme, il faut :

- Manger équilibré,
- Boire au moins 6 verres d'eau par jour,
- Eviter le grignotage,
- Et bouger au moins 30 minutes par jour.



Connais-tu bien ton corps ? D'abord, il y a les **os**, qui forment ton **squelette**, ils te permettent de tenir debout. Ils bougent les uns par rapport aux autres grâce à nos **articulations**. Mais, ceux sont nos **muscles**, qui nous donnent la force de nous déplacer. **Le savais-tu ? Ton squelette est composé d'environ 200 os et tu as environ 600 muscles dans tout ton corps !**

Les muscles, comment fonctionnent-ils ?

Quand tu fais des mouvements, tu sens que certaines parties de ton corps deviennent plus dures, plus grosses et plus chaudes… ceux sont tes **muscles** qui travaillent. D'ailleurs, parfois après avoir fait un long effort, tu ressens quelques douleurs, on appelle cela des **courbatures**. C'est un bon signe, ton effort a été récompensé et tes muscles se renforcent. Les muscles sont attachés aux os par les tendons. Quand les muscles se contractent, ils tirent sur les tendons, faisant ainsi bouger les os.

Ton biceps : fromage blanc ou pierre dure ?

Le biceps est un des muscles de ton bras. Il est situé dans la partie haute. C'est celui avec lequel nous mesurons souvent notre force. Quand tu le contractes, tu peux sentir s'il est développé ou non. S'il est bien dur, tu es costaud. S'il est mou, pas de panique continue à te muscler.

Pourquoi est-il important de faire de l'exercice ?

Tu l'entends partout, bouger c'est bon pour la santé. Oui, mais sais-tu vraiment pourquoi ? D'abord, nous l'avons vu plus haut, plus tu fais du sport et plus tes muscles se renforcent. Des muscles forts soulagent ton squelette et tes articulations. De plus, nous avons appri que pour bien vivre, ton corps a besoin d'énergie. Celle-ci est apportée par l'alimentation. Pour dépenser l'énergie accumulée lors des repas, il faut faire au moins **30 minutes d'exercice par jour**. Plus ton alimentation est riche, plus il faut augmenter le temps de sport ! Sans cela, les sucres et les graisses peuvent s'accumuler et perturber, à long terme, le bon fonctionnement de ton organisme.



Attention à la régularité ! Faire du sport c'est très bien. Mais pour que ce soit efficace, il est important de maintenir une activité dans le temps. Alors, une fois que tu as trouvé le sport qui te plait, il ne te reste plus qu'à t'y mettre régulièrement.

Bouger cela s'apprend.

Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge. C'est pourquoi, il est important avec ta famille, de penser régulièrement à sortir, marcher en forêt ou à la campagne, aller à la piscine, faire du jardinage, aller à l'école à pied ou à vélo… et puis le soir après le goûter, pourquoi ne pas inviter aussi souvent que possible tes copains pour une partie de foot, une virée à vélo ou à skate ? Tu verras qu'au bout de quelques semaines tu ne pourras plus t'en passer. Et ces réflexes te resteront aussi à l'âge adulte !

C'est l'engrenage dans lequel il ne faut pas tomber. Lorsque nous restons trop longtemps devant la télévision ou l'ordinateur, pour nous occuper, nous avons tendance à grignoter tout le temps ! En plus ces activités nous accaparent tellement, que nous ne voyons pas les heures passer. Conclusion, nous mangeons beaucoup sans nous dépenser, ce qui facilite la prise de poids ! Alors prends-toi en main dès maintenant. Les écrans c'est bien, mais à petites doses seulement !

« Canapé - TV/Ordi - grignotage », ce n'est pas pour moi !



Qu'as-tu retenu ?

- Combien de verres d'eau dois-tu boire par jour ? 6.
- Quel est le temps minimum d'activité sportive à faire par jour ? 30 minutes.
- Combien d'os comprend ton squelette ? Environ 200 os.
- Qui fait le lien entre les muscles et les os ? Le tendon.
- Quand se prennent les bonnes habitudes ? Dès le plus jeune âge.

Au prochain numéro, nous partirons à la découverte de ta peau !





L'efficacité* en toute élégance



400 067
Appel gratuit
depuis un poste fixe

LA SCIENCE AU SERVICE DE LA COMPRESSION VEINEUSE

Laboratoires Innothéra - 22 avenue Aristide Briand - BP 50035 - 94111 Arcueil Cedex - France



Dispositif médical de compression veineuse élastique

* Dans les indications reconnues par la HAS, comme reposant sur des données cliniques robustes ou sur un consensus d'experts. Rapport HAS 2010
Dispositifs de compression médicale à usage individuel : utilisation en pathologies vasculaires - septembre 2010

Varisma® Veinus est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chronique et aiguës. Contre-indications : Artériopathie oblitérante des membres inférieurs avec un index de pression systolique < 0,6, microangiopathie diabétique évoluée pour les bas > 30 mmHg, phlegmatia coerulea dolens, thrombose septique, intolérance au produit. Marquage CE. Dispositif médical classe I. Remb. Séc. Soc. Inscrit sur la liste des produits et prestations remboursables prévue à l'article L.165-1 du Code de la Sécurité Sociale. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice. Mars 2014 – INN1403033